

Conseils pour être proactif

- Utilisez les 7 pratiques de guérison:¹



Voir BCCT.ngo pour plus d'informations.

- Cessez de fumer.
- Visez un poids santé.
- Une façon de bien manger est d'opter pour un régime méditerranéen² afin d'inclure davantage d'huile d'olive, de fruits et de légumes chaque jour.
- Les exercices de relaxation, la méditation et le yoga peuvent réduire l'anxiété, stabiliser l'humeur et améliorer la qualité de vie.³
- Essayez l'acupuncture comme thérapie de soutien pour la dépression, l'anxiété, la fatigue, la douleur et les bouffées de chaleur.⁴
- Créez une équipe de soins de santé qui vous appuie ! Renseignez-vous auprès de votre centre d'oncologie sur les services de médecine intégrative tels que la massothérapie, l'acupuncture, la naturopathie, le reiki, la thérapie par le rire et autres.

Références

Les liens sont cliquables dans le PDF sur bcct.ngo.

1. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20607600, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4364505/, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26518021
2. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30401007
3. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28436999
4. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28436999
5. www.naturalmedicinejournal.com/journal/2017-06/soy-and-breast-cancer, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21357380
6. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20607600
7. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30513889, www.pubmed.com/pubmed/25471334
8. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22019490
9. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17425952, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17668211, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18427979, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18377693
10. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20714147
11. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16047556
12. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22203880
13. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25853922
14. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12609560, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17416109, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23439657
15. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28436999
16. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4442087/, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3085555/, ascopubs.org/doi/abs/10.1200/jco.2010.28.15_suppl.e19530
17. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18214849
18. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12609560, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17416109, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23439657
19. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3587533/
20. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19370613, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23876573
21. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3096974/
22. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28560655
23. www.mdpi.com/2072-6694/11/3/403/htm

Favoriser le bien-être durant un traitement par tamoxifène

Approches d'oncologie intégrative



Une collaboration de KNOWoncology.org et BCCT.ngo

Jen Green, ND, FABNO; Gwen Stritter, MD; Heather Wright, ND, FABNO; Casey Martell, ND, MBA, FABNO; Laura Pole, RN, MSN, OCNS; Nancy Hepp, MS

La nutrition et tamoxifène

Consommez 1 à 2 portions par jour de produits à base de soja entier bio (lait de soja, tofu, edamame, tempeh et miso). La consommation de soja est associée à une réduction de la mortalité en général chez les personnes qui prennent du tamoxifène.⁵



Image de kjokkenutstyr.net

Une consommation élevée en légumes est associée à une réduction de récurrence de cancer du sein chez les utilisateurs de tamoxifène.⁶



Image de Masahiro Ihara

Boire du thé vert peut aider à prévenir les récurrences et il peut être combiné sans risque au tamoxifène.⁷



Image de Kanko

Thérapies naturelles

Certaines thérapies naturelles, combinées au tamoxifène, peuvent améliorer la santé globale et la qualité de vie. Entrez en contact avec un médecin naturopathe (oncanp.org) ou un professionnel de l'oncologie intégrative (integrativeonc.org) pour obtenir des conseils. Pour plus d'informations sur la qualité et les sources de suppléments, voir bcct.ngo.

- La mélatonine peut réduire les effets secondaires tels que l'anxiété et la dépression. Elle peut de plus augmenter les chances de survie.⁸
- La CoQ10 peut normaliser les taux de lipides dans le sang, réduire l'inflammation et améliorer les marqueurs tumoraux.⁹
- La vitamine C peut aider à réduire l'inflammation et les marqueurs du stress oxydatif.¹⁰
- *Coriolus Versicolor* (La queue de dinde¹¹ et les champignons Reishi¹² fournissent un soutien immunitaire et stimulent les niveaux d'énergie
- La vitamine D3 est sans danger et améliore l'humeur, la santé des os, la vitalité et renforce le système immunitaire.¹³
- L'utilisation de l'actée à grappes noires est associée à une diminution de risque de récurrence du cancer du sein.¹⁴

Approches naturelles pour les bouffées de chaleur

L'acupuncture peut réduire les bouffées de chaleur chez les patientes atteintes d'un cancer du sein.¹⁵

L'ajout de magnésium au tamoxifène peut réduire le nombre de bouffées de chaleur.¹⁶

Si vous prenez du tamoxifène, la prise d'actée à grappes noires peut être sécuritaire¹⁷ et est associée à une réduction des bouffées de chaleur.¹⁸

La médecine chinoise traditionnelle peut être utile pour traiter les bouffées de chaleur.¹⁹

Consultez un professionnel de la santé pour des conseils spécifiques.

L'homéopathie peut améliorer la qualité de vie des patients atteints de cancer²⁰. Consultez un praticien pour des conseils spécifiques.

Précautions

Chez les survivantes du cancer du sein, l'ajout de vitamine E au tamoxifène pendant 5 ans n'a pas augmenté les chances de survie.²¹

Le diindolylméthane (DIM) peut réduire l'efficacité du tamoxifène.²²

La curcumine—3600 mg par jour, avec ou sans pipérine—peut diminuer légèrement l'efficacité du tamoxifène.²³